

RUTINA DE HOY

Cuádriceps & aductores

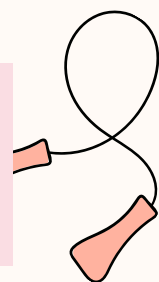


CALENTAMIENTO

1. WALKING LUNGES
2. SUMO PULSACIÓN
2/3 V

BLOQUE #3

1. WALKING LUNES
1 MINUTO
4 SERIES



BLOQUE #1

1. NARROW SQUAT ELEV.(8)
2. NARROW SQUAT (8)
3. BÚLGARA P1 ((10)
4. BÚLGARA P2 (10)
3 SERIES

FINISHER

TÁBATA ENTRE PIERNAS
CON TOBILLERAS

BLOQUE #2

1. SUMO (10)
2. SUMO ISOMÉTRICO(15")
3. SUMO PULSACIÓN (20)
3 SERIES

ANOTACIONES:

